

编者按:高考的战鼓即将擂响,每一位考生都进入了最后的冲刺阶段。在这场知识与心态的双重考验中,稳定的心理状态与健康的身體保障同样重要。为此,本期我们特别邀请两位专家,分别从心理调节与健康饮食两个维度为考生助力。愿这份来自专业的关怀,能为逐梦路上的学子送去一份温暖与底气,愿广大考生执笔从容,在考场之上尽情施展才华,以平稳的心态和饱满的精神状态迎接考试。

高三学子心理调适与考前减压指南

张永华

距离高考越来越近,教室里翻书的沙沙声、笔尖划过试卷的声响,交织成高三最独特的旋律。此时此刻,每一位高三学子的心里,都藏着一份独有的紧张与忐忑。

我陪伴了一届又一届高三学生走过备考冲刺阶段,我太熟悉这种状态:有的同学深夜辗转难眠,一想到考试就心慌胸闷;有的同学刷题频频出错,陷入自我怀疑、过度内耗;还有的同学看似淡定刷题,实则内心紧绷、压力重重。

高考,是一场重要的历练,但绝非人生的终点。适度的压力能激发潜能,可过度的焦虑、紧绷的情绪,只会打乱学习节奏,影响备考状态。多年一线心理辅导经验告诉我,高考冲刺,拼的不仅是知识储备,更是心态与状态。掌握科学、简单、易操作的心理调节方法,学会与压力共处,才能让每一份努力都发挥出最大价值。接下来,就为全市广大高三考生,以及即将进入高三的学生分享几套落地性极强的考前减压技巧,助力同学们从容备考、轻松赴考。

情绪急救法:一分钟稳住失控心态

冲刺阶段的负面情绪往往突如其来,模考失利的失落、刷题瓶颈的烦躁、临近考试的恐慌,都是高压环境下的正常心理反应,无需过度抗拒和自我苛责。遇到情绪崩溃、心慌慌乱时,可以使用三套快速急救方法,及时拉回状态。

478呼吸法:是适配考场、自习室的静心良方。用鼻子缓慢吸气4秒,屏息保持7秒,嘴巴缓慢呼气8秒,重复三至五轮即可。焦虑时,人的呼吸急促、心跳紊乱,情绪极易失控。这套呼吸方法能够直接调节交感神经,平复心慌、烦躁和紧绷情绪,快速让大脑冷静下来,重新进入专注的学习状态。

54321感官着陆法:专治考前胡思乱想、过度焦虑。当脑海被“考不好怎么办”的负面想法占据,无法静心学习时,可以调动五感回归当下:看见五样物品、触摸四种触感、听见三种声音、嗅到两种气味、品尝一种味道。通过感官锚定现实,切断虚无的担忧与内耗,快速缓解考前恐慌。

情绪书写法:是最温柔的情绪宣泄方式。心里积压的委屈、不安、压力与焦虑,不必默默承受。拿出白纸,随心书写所有负面情绪,无需斟酌文采,不用修饰语句,纯粹释放内心压抑。书写结束后可直接撕碎丢弃,通过情绪外化的方式

清空心理负担,卸下包袱、轻装上阵。

日常长期调节法:稳住心态,平稳备考

临时急救可以化解突发情绪,稳定的备考状态,更需要长期、规律的日常调节。冲刺后期,高效稳定的身心状态,远比盲目熬夜刷题更加重要。

运动宣泄法:长期久坐刷题、缺乏运动,会让身体紧绷、情绪敏感易怒。运动产生的内啡肽,是天然的抗焦虑物质,能够有效缓解疲惫、释放压力。建议高三学生每周保持三次以上、每次三十分钟的适度运动,快走、慢跑、跳绳、球类运动皆可。适度舒展身体,能让身心张弛有度,告别压抑低落的情绪状态。

正念放松法:高三时间紧张,无需耗费大量时间冥想。每天利用课间、午休、睡前五分钟,闭目静坐、专注呼吸即可。不刻意控制思绪,不对抗杂念,任由想法自然来去,只专注当下的一呼一吸。长期坚持,能够有效减少精神内耗,提升专注力与情绪稳定性。

睡眠养心法:高质量睡眠是最好的心理修复剂。很多考生误以为熬夜就是努力,事实上长期睡眠不足,会直接导致情绪敏感、自卑易怒、焦虑多疑,同时大幅降低记忆力与专注力,陷入“越熬越慌、越学越乱”的恶性循环。建议考生尽量在23点前入睡,规律作息、养精蓄锐。好好睡觉从不是偷懒,而是为高效备考蓄力,是稳住心态、提升效率的关键。

认知调整法:告别内耗,调整心态

多数考前压力,并非源于知识不足,而是源于负面思维与自我内耗。学会调整认知,才能从根源化解焦虑,稳住备考节奏。

首先,摒弃绝对化思维。很多考生容易陷入极端认知:一次模考失利就否定全部努力,一道难题不会就自我怀疑全盘崩盘。事实上,模拟考试的意义是查漏补缺、完善短板,而非定义最终高考。一时起伏、短暂失误都是备考常态,切忌以偏概全、自我打压,以理性、客观的眼光看待得失,才能稳步前行。

其次,坚持积极自我对话。心态是长期自我暗示的结果。习惯性自我否定,会不断消磨自信、加剧焦虑。备考中要主动替换负面语言,把

“我不行”换成“我可以试试”,把“我很糟糕”换成“这次不足,下次改进”,把“我考不好”换成“我尽力而为、稳步进步”。持续的正向暗示,能够慢慢重塑自信,从容面对备考压力。

最后,学会科学合理归因。成绩波动、状态下滑,是难度、环境、心态、状态多重因素共同作用的结果,并非全部源于自身不足。不要把所有压力与错误独自背负,不要过度苛责自己。允许自己有起伏、有短板,客观看待得失,卸下心理枷锁,才能轻松备考、从容前行。

人际支持调节法:借力温暖,抵御压力

高考从不是孤军奋战,良好的人际支持,是考生对抗压力的重要底气。学会借力温暖、经营情绪,备考之路会更加从容轻松。

学会适度倾诉,不必独自硬撑。很多考生习惯独自消化焦虑,害怕麻烦他人、担心被视作矫情。但情绪长期积压,只会不断加重心理负担。迷茫、疲惫、焦虑时,主动向家人、老师、好友倾诉,单纯的情绪表达本身就是治愈,卸下心理重担,方能轻装前行。

保留专属爱好,适当缓冲解压。高三生活不应只有试卷与刷题,适度的兴趣爱好,是调节高压状态的最佳方式。闲暇时听歌、阅读、画画、手工、养花,短暂脱离高强度学习氛围,让身心得到放松治愈,有效缓解长期紧绷的情绪。

建立心理边界,减少无效内耗。备考后期,精力极其宝贵。对于消耗自己的人际关系、无意义琐事、不愿参与的事情,学会温和拒绝,果断取舍。不必刻意讨好,不必勉强迎合,守住自己的备考节奏,专注自我成长,把全部精力留给学习与成长。

若有学生用了以上方法,还出现连续两周以上严重失眠、持续情绪低落、厌学抵触、频繁崩溃难过,自我调节无法改善时,请务必主动寻求学校心理老师或专业心理咨询师的帮助,及时寻求心理疏导和情绪修复——这是爱自己的体现。

备考路上,无人能够绝对从容,适度紧张本是常态。真正的成长,就是学会接纳压力、拥抱波动、与焦虑温柔共处。愿每一位高三学子,都能稳住节奏、放下内耗,踏实沉淀。以平和心态迎考验,以坚定信念赴前程,从容落笔、全力以赴,不负韶华、不负努力,在盛夏六月乘风破浪、金榜题名!

(作者系陕西省安康中学专职心理教师、国家二级心理咨询师)

别让“爱”变成负担

深夜书房灯火通明,孩子伏案苦读,疲惫写在脸上,家长看在眼里、急在心里。功能饮料、补脑液、鱼油、网红保健品……纷纷摆上桌面,希望短时“赋能提智”。

但从医学角度看,这样“焦虑式进补”常常事与愿违。大脑的专注力和记忆力,靠的是长期良好的营养积累,没有一蹴而就的“神药”。

这些“坑”,请绕开

浓咖啡、功能饮料:短暂提神后,常伴有心慌、手抖、失眠等症状,反而扰乱作息,增加考场紧张感。

健脑补品(如鱼油):需长期服用才可能有一定辅助作用,考前突击几乎无效。所谓“补脑液”最多缓解情绪,过量反而让人白天昏沉、注意力不集中。

网红保健品(如B族维生素、镁剂):它们只是身体代谢的“润滑剂”,不是提分的“助推器”。

家长不必焦虑,更不要打乱孩子平时的饮食节奏。

主食不能少,吃对更重要

有些家长误以为“吃主食容易犯困”,于是限制甚至不给孩子吃主食——这是大错特错。

碳水化合物是大脑最直接的能量来源。摄入不足,孩子会思维变慢、记忆力下降、精力不济。建议选择燕麦、糙米、杂粮饭等低升糖主食,替代部分精米白面,再搭配新鲜蔬菜、优质蛋白(鱼、蛋、瘦肉、豆制品)。这样能量释放平缓,既能饱腹,又有助保持头脑清醒。

肠道好,情绪稳

肠道被称为人体“第二大脑”,它的状态直接影响情绪和免疫力。考前多吃时令果蔬、无糖酸奶,饮食清淡、规律进餐,有助养护肠道菌群,缓解焦虑。

特别提醒:平时肠胃敏感、容易腹泻的考生,务必坚守“家常、清淡、不尝新”的原则。不贪生冷油腻,不暴饮暴食,就是最好的身体保护。

稳,就是最大的“补”

高考冲刺,饮食之道不在“猛补”,而在“求稳”。不搞花哨食补,不盲目吃保健品。三餐规律、荤素均衡、温热适口,比任何昂贵的补品都实在。

而比食物更重要的,是家里温暖、轻松的气氛。饭桌上少谈分数、少催促,多给鼓励和理解。孩子心稳了,精神定了,才能发挥出真实水平。

仲夏逐梦,食安护航。愿每一位考生:饮食有度,身心安泰,从容执笔,落笔生花,金榜题名!

(作者系安康市人民医院消化内科医生)

愿你们在自己的主场都能成为主角

——致安康高考学子

记者 刘渊

开一扇扇沟通世界的窗户,让你们遇见更好的未来。

奋斗的意义在于,未来的你们可以成为任何人,可以去往任何地方,可以活成任何你们想要的模样。回望来时路,你们应感谢为了目标拼尽全力的自己。是你们让自己有了所期盼的人生海拔,也是你们让自己有了更为确定的未来规划,这一切都是对青春最美好的定义。

你们都是岁月历练出来的娇子,是未来的国之栋梁,你们的底气在于,曾经为梦想全力以赴,也曾在风雨兼程中永不言弃,因为你们从未慢待过每一寸光阴。

“千淘万漉虽辛苦,吹尽狂沙始到金。”高考是人生中一个重要的节点,但并非全部。当你们迈入社会之后会发现,其实人生时时刻刻都面临

着诸多不确定的选项,也面临着一次次更为严苛的考验。我们要做的,就是从从容面对,不惧不忧,全面地呈现真实的自我,因为你们每个人都是发光体,都是独一无二的生命本体。

孩子们,你们即将走进考场,你们也迎来了属于自己的花期。这个六月,属于你们,你们将在卷面上为梦想着色,也将在有限的时间内创造无限的可能性。这就是青春应该有的姿态,这也是你们奔赴的意义之所在。愿你们和往常一样走进教室,轻装上阵,平和作答。不要简单地局限于一场考试的成败,因为你们的人生中还要面对更多“考场”,你们还要探寻更多的人生答案,走向更为广阔的人生舞台。

愿你们在自己的主场都能成为主角,也愿你们旗开得胜,梦想成真。

以经年耕耘赴笔下荣光

冉俊雅

六月风至,青春入卷。又是一年高考季,我心底最深的惦念始终是我带过的(20)班的孩子们。他们要站在属于自己的青春渡口,结束高中生活。

我从不喜欢用“高考只是人生一站”这般话语去宽慰他们。这样的活太过轻盈,消解了十余年寒窗的孤勇,淡化了年少离家独自成长的艰辛,更轻忽了我日夜相守、全心托举的沉甸甸心意。我陪他们走过最懵懂的年少,见过他们不为人知的汗水与隐忍,所以我始终笃定:所有付出,皆有分量;所有深耕,绝不徒劳。

这也是我多年不变的育人信条:读书不为取悦旁人,只为成全自己。人生从无一路坦途,纵有满地泥泞,漫漫长夜,踏实积攒的学识与韧劲,终会铺就一条属于自己的康庄大道。耕耘必有收获,付出终得回响。

犹记高新城区的那间教室,那时的他们,大多初次告别父母庇护,开启陌生的寄宿生活。十几岁的年纪,褪去娇惯与依赖,早早学着自理自律,独自消化思乡的委屈,在繁重学业里咬牙坚守。我亲眼看着他们从局促懵懂的孩童,一点点沉淀心智、磨砺性子,把稚嫩蜕作坚韧,把懵懂熬成笃定。

最珍贵的是,我们的缘分从未止于毕业。我们始终珍视相聚,他们愿意把高中的困顿、成长的焦虑、前路的忐忑悉数告知于我,在相伴相守中,我们早已超越师生,成为青春里双向奔赴、岁岁相依的至亲故人。

珍藏在岁月怀抱里的相处细节,每每想起,依旧温热动容。转瞬三载,风物依旧,当年的期许已然落地,时光从不辜负每一份拼搏。我恍然发觉,他们早已长大,学会感恩、学会守护,(20)班的孩子们,在岁月里长

成了温柔有担当的少年。(20)班的每一个名字都深深镌刻在我心底,直到不能用岁月定义永远。

我更心疼他们藏在坚强背后的煎熬。有同学曾经受过敏感痛困扰,辗转治疗,却从未耽误学业,默默坚守;有同学笑说苦读让年少生白发,道尽无数深夜孤灯的疲惫;有同学曾迷茫发问,人生之路为何满是泥泞奔波。

此刻落笔考前,我给他们最笃定的答案:所有熬过的黑夜,都是前路的光亮;所有踏过的泥泞,都是人生的基石。知识从不会辜负执着奔跑的人,历经风雨的淬炼,终会站在自己期许的高度,奔赴坦荡远方。我不愿淡化高考的意义。于人生长河它只是笔尖划过纸面的一程光影,但于十二载寒窗的他们而言,这是最该圆满的答卷。是对日夜苦读的交代,是对自我丰盈的一次检阅,是对一路坚守、从未放弃的最好呈现。

他们全然值得一场圆满。他们熬过苦,扛过压力,所有优秀都源于日复一日地沉淀与坚持,绝非偶然。

曾经,我们山水相逢,我引他们扎根生长;如今,我岁岁守望,他们即将奔赴山海,独当一面。这份跨越数年的羁绊,是我从教生涯最深、最柔软的牵挂。

六月落笔,经年耕耘,终迎花期。愿(20)班的每一个孩子,考场之上心有底气、落笔从容,不负日夜坚守,不负全力以赴的自己。

“十二载耕读淬火,千日夜沉淀深耕,所有默默付出皆有回响。”这场考试,是岁月对勤勉者最公平的犒赏。愿孩子们全力以赴,终得圆满。

汉滨区市场监管局开展高考专项保障行动——

全程护航助学子安心应考

通讯员 柯贤会

“同学,这道纹路对着光看会变色,咱们买2B铅笔一定要认准‘正品’标识。”日前,在汉滨区汉滨高级中学考点旁的一家文具店里,汉滨区市场监管局的执法人员手持铅笔,耐心地向正在选购的考生传授鉴别技巧。这是今年高考前夕,该局开展专项行动护航高考的一个寻常画面。

为落实全市高考安全工作部署,连日来,汉滨区市场监管局闻令而动,将“考场”搬到“市场”,以“时时放心不下”的责任感,换取考生“处处安心应考”的从容感。

严把“入口关”,让食品安全“零隐患”。执法人员对考点周边酒店、餐饮店实行“全覆盖+清单式”排查。从后厨的“三防”设施到食材的索证索票,从菜单的“去风险”剔除到餐具的洁净度检测,每一个环节都力求“眼见为实”。一位考生家长看着检查归来的执法人员感慨:“看到

你们这身制服,我们订的‘高考餐’吃得更踏实了。”

紧盯“文具关”,让考试装备“无差错”。针对广大考生及家长关心的“真假2B铅笔”、计量失准的绘图仪器等,监管人员开展“扫街式”体检,手把手教考生辨别文具真伪,坚决杜绝因文具质量问题“掉链子”。

按下“静音键”,让备考环境“更舒心”。结合考点周边环境整治,汉滨区市场监管局联合城管、交通管理等部门,对校园周边的出行安全隐患及噪音扰民行为进行综合整治,为考生营造良好考试环境。

汉滨区市场监管局相关负责人表示:“我们将进一步加大巡查检查力度,站好‘护考岗’,当好‘勤务员’。高考期间,将在考点周边设立咨询服务台,为考生提供优质服务,助力莘莘学子考出好成绩。”



学习新闻采编流程

5月31日,安康市融媒体中心联合安康市少工委、安康市第一小学,组织50余名“红领巾小记者”走进安康市融媒体中心,开展“童眼看新闻 逐梦新时代”庆“六一”主题活动暨新闻职业体验之旅。本次活动以沉浸式探秘新闻工作为主题,深度融合思政教育与媒体实践教学,让同学们近距离感受新闻行业的独特魅力。

张晶晶 摄